



ธรรมะ

ฉบับ 1 รื้อขนัด

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

โครงการพิมพ์พระไตรปิฎกฉบับประชาชน
วัดญาณสังคาราราม กรุงเทพมหานคร

ธรรมะฉบับเรียนลัด

○

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรม

และความเจริญงอกงามแห่งปณณ

.....

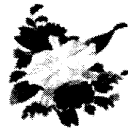
.....

KODANICOPRESS	
เลขที่หนังสือ	BA 190 พ 3498
	2550 ช. 1
วันที่	10 พ.ค. 51
เลขที่	518

หนังสือนี้ ไม่มีค่าลิขสิทธิ์ แต่เพื่อให้เนื้อหาสาระของหนังสือถูกต้อง แม่นยำ ท่าน
 ผู้ใดศรัทธาประสงค์จะพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อขอรับต้นแบบหนังสือฟรีจากวัดญาณ
 เวศกวัน ตำบลบางกระทิก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๒๑๐ แล้วนำ
 ไปดำเนินการจัดพิมพ์เองตามแต่เห็นควร

คำนำ

“ธรรมะฉบับเรียนลัด”



หนังสือเรื่อง “ธรรมะฉบับเรียนลัด” เป็นคำบรรยายของ พระเดชพระคุณ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้เมตตาบรรยายแก่สาธุชนในโอกาสและวาระต่าง ๆ กัน

บทความในหนังสือ “ธรรมะฉบับเรียนลัด” เล่มนี้ ได้กล่าวถึงการมีชีวิตที่ดีและมีความสุขอันแท้จริง ด้วยการเข้าถึงธรรม

ธรรมสภาได้ตระหนักว่า ธรรมบรรยายชุดนี้มีเนื้อหาสาระเหมาะสมอย่างยิ่งกับคนยุคสมัยปัจจุบัน จึงได้ขออนุญาตจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่แก่สาธุชน เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตไปตามวิถีแห่งธรรม อันเป็นวิถีทางแห่งการดำเนินชีวิตที่ดีงามและถูกต้อง

ธรรมสภา ขอกราบนมัสการขอพระคุณ พระเดชพระคุณ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) เป็นอย่างสูง ที่เมตตาให้ธรรมสภาจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ออกเผยแพร่ เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรม และความเจริญของงามแห่งปัญญา จักบังเกิดแก่พุทธศาสนิกชนโดยทั่วกัน

ด้วยความสุจริตหวังดี

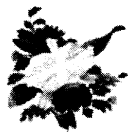
ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญ



○ บทที่ ๑ : เมื่อสุขแท้ถึงธรรม	๑
- ขั้นกามามิส	๒
- ขั้นจิตวิมมะ	๕
- ขั้นนิสระหลุดพ้น	๘
○ บทที่ ๒ : ปฏิบัติธรรม คืออย่างไร	๑๑
○ บทที่ ๓ : หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม	๑๕
○ บทที่ ๔ : หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม	๒๑
- ทาน ศีล ภาวนา	๒๑
- หลักพุทธธรรมเพื่อการปฏิบัติธรรม	๒๕
- ปฏิบัติธรรม วัดผลอย่างไร	๓๕





ธรรมเนียมปฏิบัติ



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

บทที่ ๑

เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม

มนุษย์ทุกคนต้องการชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง และเราก็ดำเนินชีวิต เพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อหาสิ่งนี้ แต่แล้วมนุษย์ก็ประสบปัญหากันอยู่อย่างนี้แหละ เพราะเพียรพยายามไป โดยไม่รู้ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริงนั้นคืออะไร

ขอรวบรัดว่า หลักในการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขนี้ ไม่มีอะไรมาก ก็คือการเข้าถึงธรรมนั่นเอง เป็นอันเดียวกัน เมื่อใดเราเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง ก็คือเข้าถึงธรรม พูดสั้นๆ ว่า เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม เมื่อพูดอย่างนี้แล้วทุกท่านจะได้ไม่หนักใจ คือจะได้เห็นการก้าวเข้าไปหาธรรมเป็นเรื่องที่ตรงกับจุดหมายของชีวิตของเราอยู่แล้ว

ถ้าหากท่านได้ยืนยันกับตัวเองได้ว่า ฉันเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขแท้จริงแล้ว ถ้าท่านยืนยันได้อย่างนั้น ท่านก็บอกกับตนเองได้เลยว่า ข้าพเจ้าเข้าถึงธรรมแล้ว แต่ท่านจะยืนยันได้หรือ

อย่างนี้เป็นอันเดียวกัน คือ เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้

พระพุทธศาสนาก็ได้บอกแล้วว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข หรือการเข้าถึงธรรมนั้น มิให้เราเข้าถึงได้อยู่แล้วเป็นขั้นๆ หลายขั้น ซึ่งจัดรวมได้เป็น ๓ ขั้น คือ

๑. **ขั้นกามามิส** ได้แก่ชีวิตที่วุ่นวายหรือวนเวียนอยู่กับการหารูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสกาย ที่สวยงาม ไพเราะ หอมหวาน ชุ่มช่ำ เอร็ดอร่อย มาเสพบริโภคบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น และร่างกาย เป็นสุขสนุกสนานเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านั้น

ชีวิตและความสุขขั้นนี้แบ่งซอยออกไปได้เป็น ๒ ระดับ คือ

ก) **ระดับที่ไร้การศึกษา หรือยังไม่พัฒนา** การบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสเนื้อหนังนั้น เป็นเรื่องที่แต่ละคนทำให้แก่ตัวเอง และเมื่อหาไปเสพไปก็ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ จึงต้องหามาเสพให้มากที่สุด และหามาเติมเรื่อยไป

สิ่งเสพนั่นอยู่นอกตัว ซึ่งจะต้องหาเอามา ความสุขขั้นกาม จึงเป็นความสุขจากการได้การเอา เมื่อทุกคนต่างก็หาให้แก่ตัวให้ได้มากที่สุดและให้ยิ่งขึ้นไป ก็ต้องแย่งชิงเบียดเบียนข่มเหงเอารัดเอาเปรียบตลอดจนทำลายกัน จนกลายเป็นว่า ทุกคนแย่งกันเอา จนอดไปด้วยกัน หรือคนที่แข็งแรงกว่าได้เต็มที่เพียงสองสามคน แต่คนอื่นอดแย่ไปทั้งหมด รวมแล้วมนุษย์ก็อยู่กันอย่างไม่มีความสุข

ชีวิตและความสุขของคนในขั้นกามระดับที่ยังไม่พัฒนานี้ ว่าโดยคุณภาพไม่แตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายที่คนดูถูกว่าเป็นชั้นต่ำ

และยิ่งเลวร้ายกว่าด้วยซ้ำ โดยอัตราของความรุนแรง เพราะมนุษย์มีมือ สมอง และอุปกรณ์ที่จะใช้แย่งชิงและทำลายกันได้นักหนากว่า

ข) ระดับที่เข้าสู่การศึกษา หรือเริ่มมีการพัฒนา ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง และยศศักดิ์ฐานะตำแหน่งกันไป เพื่อจะได้มีสิ่งเสพสิ่งบริโภค และมีโอกาสเสพบริโภคได้มากๆ ท่านก็ไม่ว่า แต่ขอให้มีเครื่องยับยั้งหรืออยู่ในขอบเขตที่จะไม่ก่อปัญหาแก่ชีวิตและสังคมมากเกินไป และให้รู้จักพัฒนาชีวิตขึ้นสู่ขั้นที่สูงขึ้นไปอีก เพื่อจะได้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคมให้มากขึ้น

เครื่องยับยั้งหรือขอบเขตที่ว่านั้น ก็คือ ศีล โดยเฉพาะในขั้นพื้นฐาน ก็คือศีล ๕ ซึ่งอาจจะมาในรูปของกฎหมาย และกติกาสังคมอย่างอื่นๆ ศีลนั้นจะเป็นเครื่องยับยั้งและเป็นกรอบกัน ทำให้การแสวงหากามอยู่ในขอบเขตที่จะไม่แย่งชิงเบียดเบียนกันเกินไป ทำให้มนุษย์พ้ออยู่กันได้ ทำให้สังคมพอมีสันติสุขบ้าง อย่างน้อยแต่ละคนก็พอจะได้พอจะมีวัตถุประสงค์มาบำรุงความสุขของตัวเองบ้าง ต่างคนก็มีโอกาสแสวงสุขจากสิ่งบำเรอประสาททั้ง ๕ กันได้ตามสมควร

ในระดับนี้ ท่านให้เอาทาน มาช่วยเสริมความมั่นคงปลอดภัยและความสงบสุขของสังคม โดยให้มนุษย์รู้จักให้แก่กัน สการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เฉลี่ยรายได้ ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์หรือยากไร้

พอมีสีลเป็นฐาน และมีทานมาเสริม มนุษย์ก็อยู่ร่วมกันได้ดีขึ้น มีการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน สังคมมีสันติสุขพอสมควร

เมื่อมนุษย์พัฒนามาถึงขั้นนี้ ซึ่งทำให้มีโอกาสได้รับความสุขจากกามามิสที่สนุกสนานหวานอร่อยทั่วๆ กันแล้ว ก็น่าจะเป็น

ชีวิตและสังคมที่สมบูรณ์ แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น เพราะกาม
 อามิส นอกจากหากันเสพกันไม่รู้จักอ้อมไม่รู้จักพอ ซึ่งทำให้เบียด
 เบียดกดขี่ข่มเหงกันแล้ว ยังมีจุดอ่อนที่ทำให้เกิดปัญหาอย่างอื่นอีก

ความสุขจากกามอามิสหรือกามามิสนั้น ต้องอาศัยสิ่งที่อยู่
 นอกตัว เช่นวัตถุบริโภคต่างๆ จึงเป็นความสุขแบบพึ่งพา ขึ้นต่อ
 ภายนอก ไม่เป็นอิสระแก่ตัว นอกจากนั้น ทั้งสิ่งเสพที่อยู่ข้างนอก
 เหล่านั้น และตัวเราคือคนที่เสพเอง ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติแห่งความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง มีการเกิดดับเสื่อมสลาย

เมื่อจุดอ่อนเหล่านี้มาบวกเข้ากับลักษณะที่แสวงหาและ
 เสพไม่รู้จักอ้อมไม่รู้จักพอ ก็ทำให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้นอีก ถึงแม้จะ
 ผ่อนเบาปัญหาจากการเบียดเบียนกันลงไปได้แล้ว ก็ยังเจอกับ
 ปัญหาของชีวิตจิตใจ ที่พ่วงเอาอาการของความทุกข์เข้ามาแฝงไว้
 กับความสุขในการเสพกามอามิส เช่น ความหวาดที่มากู้กับความ
 หวัง ความห่วงหวังระแวงหวั่นใจที่ซ่อนตัวซ่อนอยู่ในการได้ครอบ
 ครอง ความชิงช้าเปื้อนหนายที่ตามติดมาต่อจากการได้เสพสม
 ปรารถนา การตกเป็นทาสหมดอำนาจในตัวเมื่อหลงไหลเผลอมัว
 ความรันทดเมื่ออดหรือหมดหวัง และความโศกเศร้าเหี่ยวแห้งใจ
 เมื่อต้องสูญเสียหรือพลัดพรากจากไป

แม้แต่ที่ประพฤติอยู่ในศีล รักษาระเบียบวินัย และทำทาน
 ให้ปัน ก็เป็นการฝืนใจ ทำด้วยความจำใจ เพราะการมีศีลทำให้หา
 และเสพไม่ได้เต็มที่ตามใจอยาก ทานก็ทำให้ต้องเสียต้องสละ เกิด
 ความเสียดาย

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า แค่นี้ยังไม่พอนะ เธอเป็นมนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตัวได้อีก ถ้าพัฒนาเพียงแค่นี้ ยังหนีทุกข์ไม่พ้นหรอก ยังจะเจอทั้งทุกข์นอกและทุกข์ใน เพราะเป็นสุขที่ตั้งอยู่บนสิ่งที่เป็นทุกข์ ฐานมันไม่มั่น ฉะนั้น เราจะต้องพัฒนาชีวิตต่อไป

มนุษย์ที่มีการศึกษา (ในความหมายที่ถูกต้อง) จึงก้าวต่อไปสู่การพัฒนาในชั้นจิต และชั้นแห่งอิสรภาพด้วยปัญญา และเอาผลจากการพัฒนาในชั้นของจิตใจและปัญญานั้นมาช่วยแก้ปัญหาของชีวิตในชั้นกามามิส ทำให้การปฏิบัติต่อกามามิสเกิดโทษทุกข์ภัยน้อยที่สุด และได้ประโยชน์มากที่สุด พร้อมทั้งมีความสุขในชั้นที่สูงขึ้นไปมาเสริมเพิ่มขึ้นอีกด้วย

๒. **ชั้นจิตวัฒนธรรม** พอพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม เกิดมีเมตตา หรือกรุณาขึ้น ก็มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น อยากให้เขามีความสุข แล้วก็อยากทำให้เขามีความสุข ก็เลยให้ สละ แบ่งปัน ช่วยเขา เมื่อเห็นเขามีความสุข ตัวเองก็มีความสุขด้วย การให้หรือทาน แทนที่จะเกิดความเสียหาย ก็กลายเป็นความสุข ก่อนนี้รู้จักแต่ความสุขจากการได้และเอา แต่เดี๋ยวนี้ มีความสุขอย่างใหม่เกิดขึ้น คือความสุขจากการให้และการสละ การให้หรือเสียกลายเป็นความสุขไปได้ ในเมื่อจิตใจได้พัฒนาเปลี่ยนไป

จากการพัฒนาจิตเช่นเดียวกัน เกิดมีศรัทธา เชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในการสร้างสรรค์ทำสิ่งที่ดีงาม ก็เอาเงินทองออกมาให้ สละ บำเพ็ญประโยชน์ แล้วก็มีสุขสบายเิบอ้อมปลาบปลื้มใจ จากการให้หรือเสียสละนั้น

ก่อนนี้เคยมองทรัพย์สินเงินทองและยศศักดิ์ตำแหน่งฐานะตลอดจนอำนาจ เห็นความหมายเพียงว่าเป็นเครื่องมือและช่องทางที่จะแสวงหากามามิสหรือสิ่งเสพติดต่างๆ มาบำรุงบำเรอตนเองให้มากมายเต็มທີ່ที่สุด แต่พอได้พัฒนาจิตปัญญาขึ้นบ้างแล้ว ก็มองเห็นความหมายใหม่ว่า ทรัพย์สินเงินทองและยศศักดิ์อำนาจเป็นเครื่องมือขยายโอกาสให้สามารถสร้างสรรค์ความดีงามและประโยชน์สุขได้กว้างขวางและสำเร็จผลได้ดียิ่งขึ้น

ถึงจะมีความคิดสร้างสรรค์ดีๆ แต่ขาดทรัพย์ยศบิรวาร ความคิดนั้นก็ไม่มีสัมฤทธิ์ผล หรือทำได้เพียงในวงแคบ แต่พอมีทรัพย์ มีอำนาจ มีบิรวาร ความคิดที่ดีๆ ก็ออกผลเป็นประโยชน์แผ่ออกไปมากมายกว้างไกล ตอนนี้ ทรัพย์และอำนาจที่เคยเป็นเครื่องมือรับใช้ตนหาหรือความเห็นแก่ตัว ก็กลายมาเป็นอุปกรณ์ของธรรม

คนที่ยังไม่พัฒนาหรือมีการศึกษาที่ผิด เข้าใจว่า การที่มนุษย์สามารถสร้างสรรค์เทคโนโลยี ประดิษฐ์วัตถุมาเสพบำรุงบำเรอความสุขได้มากที่สุดนั่นแหละ คือสภาพของสังคมที่พัฒนาแล้ว หรือการมีอารยธรรมอย่างสูง แต่เมื่อมีการศึกษาที่ถูกต้องได้พัฒนาตนขึ้นบ้างแล้ว ก็จึงเข้าใจว่า อาการอย่างนั้นหาใช่เป็นลักษณะของอารยธรรม หรือการได้พัฒนาแล้วแต่อย่างใดไม่ การที่ได้พัฒนาหรือความมีอารยธรรมนั้นอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงในตัวมนุษย์ ที่ทำให้เขาจัดการกับเทคโนโลยีเป็นต้นเหล่านั้น อย่างถูกต้องต่างหาก

การพัฒนาในขั้นจิตวิมุตติจะทำให้คนมีจิตใจที่มีคุณภาพ ประกอบด้วยคุณธรรมเช่นเมตตา กรุณา ศรัทธา ความกตัญญู กตเวทิตะ เป็นต้น มีสมรรถภาพ เป็นจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ขยันอดทน มีสติ รู้จักรับผิดชอบ และมีสุขภาพ เพราะสงบสบาย ผ่อนคลาย เอิบอิ่ม ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน มีความสุข

เพียงแค่ได้การพัฒนาในขั้นจิตปัญญามาช่วยแทรกเสริม บ้าง ก็ยังช่วยให้การหาความสุขในขั้นกามามิสเป็นไปด้วยดีขึ้น มากมาย ทั้งในส่วนตัวชีวิตของบุคคล และในด้านสันติสุขของสังคม และยังได้ความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป มาเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตนั้น อีกด้วย

การพัฒนาในขั้นจิตวิมุตติโดยตรง จะทำให้จิตเกิดมีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ มีพลังมาก (เหมือนปล่อยน้ำให้ไหลไปในท่อ หรือทางเดียวไม่กระจัดกระจาย) ใสกระจ่างเอื้อต่อการใช้ปัญญา (เหมือนน้ำนิ่งสนิทไม่ไหวระเือน ผุ่นละอองตกตะกอนจึงใสมอง เห็นทุกอย่างในน้ำชัดเจน) และสงบสบายมีความสุข (เพราะไม่มีอะไรบกวน ไม่ขุ่นมัว ไม่ฟุ้งซ่านร้อนรนกระวนกระวาย)

จิตที่มีคุณสมบัติอย่างนี้ เรียกว่าเป็นกัมมณีย์ คือเหมาะแก่การใช้งาน พร้อมทั้งจะปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ หรือใช้คิดพิจารณา พัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่มีสมาธิ การพัฒนาในขั้นจิตใจนี้ จึงมีสมาธิ เป็นแกน หรือเป็นตัวแทนเลยทีเดียว

ถ้ามุ่งหน้าเอาจึงเอาจึงกับเรื่องสมาธิ ก็ฝึกสมาธิให้แน่ว แน่สนิทลงไปอีก จนถึงขั้นเป็นฌานระดับต่างๆ ซึ่งมีทั้งขั้นที่อยู่กับรูปธรรม (รูปาวจร) และขั้นที่อยู่กับอรูปธรรม(อรูปาวจร)

ความสุขในขั้นจิตนี้ ประณีตและบริสุทธิ์ขึ้นไปมาก เพราะไม่มีอาการของความทุกข์แบบที่แฝงมากับการเสพกามามิส เช่น ความหวาด ระแวง เปื่อหน่าย รันทดใจ เป็นต้น

แม้จะได้ถึงขั้นนี้ท่านก็บอกว่ายังไม่พออีกนั่นแหละ การที่เราจะอยู่ข้างในกับจิตใจของตัวเอง มันดื่มด่ำไปได้ลึกล้าก็จริง แต่อาจจะติดเพลินกับสมาธิและผลพลอยได้ของมัน แล้วกลายเป็นพวกหลีกหนีสังคม ไม่เผชิญหน้าความจริง เป็นการหลบทุกข์พ้นปัญหาไปได้ชั่วคราว พอออกจากสมาธิก็เจอกับสภาพเก่า ยังมีความยึดติดถือมั่นและกฎธรรมดาของธรรมชาติบีบคั้นเอาได้ ไม่ได้แก้ปัญหาให้เสร็จสิ้นไป เพราะฉะนั้นจะต้องก้าวต่อไปอีกให้ถึงความสมบูรณ์จบสิ้นปัญหา ให้เป็นสุขโดยไม่มีทุกข์เหลืออยู่ แล้วท่านก็บอกขั้นต่อไปอีก

๓. **ขั้นอิสระหลุดพ้น** หมายถึงชีวิตที่พ้นหรืออยู่เหนือการที่จะถูกบีบคั้นครอบงำด้วยปัญหาไม่ว่าอย่างใด ๆ แม้แต่ความเป็นไปของกฎธรรมชาติแห่งความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้และเสื่อมสลาย มีความสุขที่ปลอดโปร่งโล่งเบา ไม่มีเงาของความทุกข์รบกวน เรียกว่าเป็นพุทธะ ที่แปลให้เข้าใจกันง่าย ๆ ว่า รู้ ตื่น และเบิกบาน

ผู้ที่มีชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ จะมีคุณสมบัติสำคัญอย่างหนึ่ง คือ เป็นผู้ทำกิจเสร็จแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีก ปลดเปลื้องตัวเป็นอิสระแล้ว จึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เรียกว่ามีกรุณาหรือการุณยธรรมที่บริสุทธิ์และสมบูรณ์

ชีวิตและความสุขขั้นนี้เป็นขั้นที่ถึงได้ด้วยปัญญา ผู้ที่มีชีวิตในขั้นนี้ เป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้ง

หลายตามที่มีมันเป็นอยู่ตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ หรือรู้เท่าทันกฎธรรมชาตินั่นเอง จนความเป็นไปของธรรมชาติที่มีความเปลี่ยนแปลงเป็นต้น ครอบงำก่อความทุกข์แก่เขาไม่ได้ สิ่งใดไม่เป็นปัญหาก็ไม่ทำให้เป็นปัญหาขึ้นมา สิ่งใดเป็นปัญหาก็แก้ไขด้วยปัญญาที่รู้และทำให้ตรงกับเหตุปัจจัย จนเผชิญได้กับทุกสิ่งโดยไม่มีความทุกข์ใดๆ

เมื่อพัฒนามาจนมีชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ โดยมีความสดชื่นเบิกบานอยู่เป็นธรรมดาแล้ว ถ้าจะเอาความสุขทางจิตมาใส่อีกก็ไม่ว่า จะมีความสุขทางประสาททั้งห้ามาเสริม ก็ได้ความสุขนั้นเต็มสภาพบริบูรณ์และทั้งไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใครด้วย ทุกอย่างอยู่ในภาวะสมดุลพอดีไปหมด เพราะมีปัญญาที่ไร้ทุกข์เป็นตัวควบคุม โดยนัยนี้ เมื่อมีความสุขขั้นสุดท้ายที่ไร้ทุกข์ด้วยปัญญาก็จบสูงสุดถึงจุดหมาย

ทั้งหมดนี้สรุปได้ว่า ชีวิตและความสุข ๓ ขั้นนั้น พุดโดยย่อคือ

๑) **ขั้นกามามิส** (เรียกให้สั้นว่าขั้นกาม ชื่อเต็ม = ขั้นกามาวจร-ท่องเที่ยวไปในกาม) ต้องใช้ศีล เป็นเครื่องควบคุม โดยมีทานสนับสนุน

๒) **ขั้นจิตวิมุตตะ** (ชื่อเต็ม = ขั้นรูปาวจร = ท่องเที่ยวไปในรูป และอรุปาวจร = ท่องเที่ยวไปในอรุป) มีสมาธิ เป็นแกนนำในการพัฒนา

๓) **ชั้นอิสระหลุดพ้น** (ชื่อเต็ม = **ชั้นโลกุตตระ-เหนือโลก หรือชั้นปรมาตม์-ประโยชน์สูงสุด**) มีปัญญา เป็นตัวชี้ขาดที่จะนำเข้าสู่จุดหมาย

เป็นอันว่าพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้แล้ว เกี่ยวกับหลักการในการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข แล้วก็แบ่งไว้เป็นขั้นเป็นตอน ดังที่ได้กล่าวมา ซึ่งที่จริงเป็นเรื่องง่ายๆ ไม่มีอะไรยาก เพราะว่าตัวสาระแท้ๆ ก็แค่นี้เอง คือให้เราใช้ชีวิตที่ดีมีความสุขได้จริง ก็จบเรื่องกัน

ได้พูดไว้แต่ต้นว่า เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้ หมายความว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข ก็คือการเข้าถึงธรรม จะเข้าถึงธรรมได้ ก็ต้องปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนั้นคงไม่ยากอย่างที่หลายคนคิด จึงลองมาดูกันว่า ปฏิบัติธรรมนั้นคืออะไร

บทที่ ๒

ปฏิบัติธรรม คืออย่างไร

คำว่า ปฏิบัติธรรม นั้น หมายความว่าอย่างไร ปฏิบัติธรรม ก็คือ เอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ เอามาใช้ดำเนินชีวิตทำ การทำงาน คือเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้ เป็นชีวิตที่ดีมีความสุขนั่นเอง

เมื่อปฏิบัติธรรมก็หมายถึงว่า เอาธรรมมาใช้ในชีวิตจริง หรือเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ถ้ายังไม่ได้ใช้ ก็ไม่เรียกว่า เป็นการปฏิบัติ

ว่าถึงตัวคำว่า “ปฏิบัติ” เองนี้ เดิมนั้นแปลว่า “เดินทาง” มา จากภาษาบาลี ของเดิมนั้น มีคำคล้ายๆ กันอีกคำหนึ่งคือ “ปฏิปทา”

“ปฏิปทา” แปลว่าอะไร จะเห็นได้ในคำว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” ที่เราแปลกันว่า “ทางสายกลาง” มัชฌิมา แปลว่า สายกลาง และ ปฏิปทา แปลว่า ทาง ทางคืออะไร ทางนั้นคือ ที่ที่จะเดิน คำว่า ปฏิปทา ก็คือที่ที่จะเดิน คำว่าปฏิปทา กับคำว่าปฏิบัตินี้ เป็นคำ เดียวกัน รากศัพท์อันเดียวกัน ถ้าเป็นกริยา มีรูปเป็น ปฏิปทฺชติ แปลว่า ดำเนิน หรือเดินทาง

เพราะฉะนั้น *ปฏิบัติ* มาเป็น ปฏิบัติ หรือเป็นปฏิบัติ ก็ตาม ก็แปลว่า การเดินทาง หรือแปลว่า ทางที่เดิน ถ้าเป็นการเดินทางก็นิยมใช้ในรูปว่า *ปฏิบัติ* หรือไทยใช้ว่า *ปฏิบัติ* ถ้าเป็นทางที่เดินก็นิยมใช้ *ปฏิบัติ* เพราะฉะนั้น เราเอาถ้อยคำสำหรับสิ่งที่เป็นรูปธรรมนั่นเอง มาประยุกต์ใช้ในทางนามธรรม

การเดินทางตามปกติ นั้น เป็นการเดินทางภายนอก เป็นการเดินทางด้านวัตถุ เอาเท้าเดิน หรือแม้มีรถแล้ว เอารถวิ่งไปตลอดจนไปด้วยเครื่องบิน ก็เรียกว่า เป็นการเดินทาง

ที่นี้ ชีวิตของเราก็เหมือนกัน ชีวิตก็เป็นการเดินทางชนิดหนึ่ง แต่เรามักเปลี่ยนคำพูดจากเดินมาเป็นการดำเนิน ที่จริงเดินกับดำเนินนั้น ก็ศัพท์เดียวกันนั่นแหละ เดินก็แปลมาเป็นการดำเนิน แล้วเราก็มีการดำเนินชีวิต ในการดำเนินชีวิตนั้น ก็เหมือนกับว่า เราเอาชีวิตนี้ไปเดินทาง หรือว่าการเป็นอยู่ของเรานั้นเปรียบเสมือนทาง ถ้าเป็นอยู่อย่างถูกต้อง ก็เรียกว่าเดินทางชีวิตอย่างถูกต้อง คือดำเนินชีวิตได้ดี ถ้าเดินทางชีวิตไม่ถูกต้อง ก็เรียกว่าดำเนินชีวิตที่ผิด

ในเมื่อปฏิบัติ หรือปฏิบัตินี้ แปลว่า การเดินทางและทางที่เดิน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็คือเอาธรรมมาใช้ในการเดินทางชีวิต หรือเอามาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือเอามาช่วยในการเดินทางชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปด้วยดี

หมายความว่า ถ้าเราไม่เอาธรรมมาใช้ การเดินทางชีวิตของเราก็อาจจะผิด อาจจะเขว อาจจะพลาด อาจจะหลง อาจจะไปในทางที่เกิดความเสื่อมความพินาศ แทนที่จะเป็นทางแห่งความสุขความเจริญ เราก็เลยเอาธรรมมาช่วย เอาธรรมมาปฏิบัติ ก็คือ

เอาธรรมมาช่วยช่วยให้การเดินทางชีวิตนี้ถูกต้อง ได้ผลดีที่ประสงค์
พูดง่าย ๆ จึงว่า การปฏิบัติธรรมคือการเอาธรรมมาใช้นั้น
เอง ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเรา

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็จึงเป็นเรื่องกว้างๆ ไม่
เฉพาะการที่จะปลีกตัวออกจากสังคม ไปอยู่ที่วัด ไปอยู่ที่ป่า แล้วก็
ไปนั่งบำเพ็ญสมาธิอะไรอย่างนั้น ไม่ใช่แค่นั้น อันนั้นเป็นเพียงส่วน
หนึ่ง เป็นการพยายามนำธรรมมาใช้ในชั้นเล็ก ในการที่จะฝึกฝนจิต
ใจอย่างจริงๆ จังๆ

ถ้าจะเรียกเป็นภาษาสมัยใหม่ การปลีกตัวไปปฏิบัติแบบ
นั้นก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติแบบ intensive เป็นการปฏิบัติแบบเข้มข้น
หรือลงลึกเฉพาะเรื่อง

ที่จริงนั้น การปฏิบัติธรรมต้องมีตลอดเวลา เรา นั่งกันอยู่ใน
ที่นี่ ก็ต้องมีการปฏิบัติธรรม คือเอาธรรมมาใช้ เมื่อปฏิบัติสิ่งนั้น ทำ
สิ่งนั้นอย่างถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

เมื่อทำงานหรือทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง ตั้งใจทำให้ดี
ให้เกิดคุณประโยชน์ ให้สำเร็จความมุ่งหมายที่ตั้งใจ ก็เป็นการ
ปฏิบัติธรรม

ดังนั้น ถ้าตนมีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน แล้วศึกษาเล่าเรียน
อย่างถูกต้อง มีความขยันหมั่นเพียร ตั้งใจเล่าเรียน เล่าเรียนให้ได้
ผล ก็เป็นการปฏิบัติธรรม เช่น เล่าเรียนโดยมีอิทธิบาท ๔ มีฉันทะ
พอใจรักในการเรียนนั้น มีวิริยะ มีความเพียร ใจสู้ มีจิตตะ เอาใจ
ใส่ รับผิดชอบ มีวิมังสา คอยไตร่ตรอง ตรวจสอบ ทดสอบ ทดลอง
ให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป อย่างนี้ก็เรียกว่าปฏิบัติธรรม

หรือในการทำงานก็เหมือนกัน เมื่อมีอิทธิบาท ๔ เอาอิทธิบาท ๔ มาใช้ในการทำงานนั้น ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

แม้แต่ออกไปในท้องถนน ไปขับรถ ถ้าขับโดยรักษากฎจราจร ขับเรียบร้อยดีไม่ประมาท มีความสุภาพ หรือลึกเข้าไป แม้กระทั่งว่า ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด มีความผ่อนคลายสบายใจในเวลาที่ขับรถนั้นได้ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมในระดับต่างๆ

แล้วแต่ว่าใครจะสามารถเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต หรือในการทำกิจหน้าที่นั้นๆ ให้ได้ผลแค่ไหนเพียงไร ก็เรียกว่าปฏิบัติธรรมทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้น ต้องมีอยู่ตลอดเวลา เพราะเราทุกคนมีหน้าที่ต้องดำเนินชีวิตให้ดีงามถูกต้อง

แม้แต่การนั่งฟังปาฐกถานี้ก็มีการปฏิบัติธรรม เมื่อตั้งใจฟังฟังเป็น ใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่รับฟังนั้น ทำให้เกิดปัญญาขึ้น ก็เป็นการปฏิบัติธรรมทั้งนั้น

เป็นอันว่า การปฏิบัติธรรมนี้ เป็นเรื่องที่ยากมาก หมายถึงการนำเอาธรรมมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต หรือการทำงานทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ทำทุกเรื่องทุกอย่างให้ถูกต้อง ให้ดี ให้เกิดผลเป็นประโยชน์ เพื่อจะได้เข้าถึงชีวิตที่ดีงามมีความสุขที่แท้จริงนั่นเอง เป็นการปฏิบัติธรรม

บทที่ ๓

หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม: ชุดที่ ๑

เนื้อหาของการปฏิบัติที่ท่านจัดวางไว้เป็นหลักธรรมหัวข้อต่างๆ นั้น ย่อให้สั้นก็คือสิกขาหรือการศึกษา ซึ่งแยกออกไปเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา เรียกว่า ไตรสิกขา

ถ้าแยกแบบง่ายๆ โดยเน้นด้านภายนอกสำหรับคฤหัสถ์ ก็เป็นทาน ศีล ภาวนา ซึ่งเรียกว่าบุญสิกขา

หลักการศึกษา ๓ อย่าง จะเป็นไตรสิกขา หรือบุญสิกขา ก็ตาม ควรจะทบทวนความหมายกันไว้เล็กน้อยพอได้สาระ

ขอเริ่มด้วยไตรสิกขา ก่อน ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา หรือการศึกษา ๓ อย่าง ดังนี้

๑. ศีล คือ ความมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมสังคม หรือพูดให้ง่ายอีกอย่างหนึ่งว่า ได้แก่ ความมีวินัย และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาในการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ชีวิตและสังคมจะได้เรียบร้อยราบรื่น ไม่สับสนวุ่นวาย ไม่ระส่ำระสาย เอื้อโอกาสต่อการที่จะทำอะไรๆ ให้สะดวก ได้ผลดีและมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ศีลมีหลายระดับ หรือจัดไว้หลายประเภท ให้เหมาะสมกับสภาพชีวิตและสังคมหรือชุมชนนั้นๆ ในการที่จะปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของตน

ศีล ๕ เป็นกฎเกณฑ์ความสัมพันธ์พื้นฐานในสังคม เพื่อให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียนกัน สังคมจะได้ไม่เดือดร้อนระส่ำระสาย เป็นฐานรองรับความมีสันติสุขของสังคม

ดังนั้น ในหลักศีล ๕ จึงกำหนดให้มีการไม่เบียดเบียน ทำร้าย ไม่ละเมิดต่อชีวิตและร่างกาย ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สิน ไม่ละเมิดต่อคูครองของกันและกัน ไม่ใช้วาจาทำร้าย หลอกลวงกัน และไม่คุกคามต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของผู้อื่น ด้วยความสูญเสียสัมผัสปัญญะเนื่องจากยาเสพติดที่ทำให้เกิดความประมาท และไม่เอาไว้วางใจ

จะเห็นว่า ศีล ๕ เป็นมาตรฐานอย่างต่ำสำหรับจัดระเบียบชีวิตและสังคมของมนุษย์ ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อโอกาสขั้นพื้นฐานในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม หรือทำการพัฒนาไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างไร ทางจิตใจก็ตาม ทางวัตถุก็ตาม

ศีลเฉพาะกลุ่มเฉพาะหมู่ชน และศีลในระดับที่สูงขึ้นไป จะเป็นการทำตามข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกหัดขัดเกลาพฤติกรรมของบุคคล เพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตความเป็นอยู่ และการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้สอดคล้อง และเอื้อโอกาสแก่การที่จะปฏิบัติให้เข้าถึงภาวะสูงสุดที่เป็นจุดหมายของบุคคลหรือสังคมนั้น เช่น

ศีล ๘ มุ่งฝึกให้มีสภาพชีวิตที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ จึงเพิ่มการรับประทานอาหารจำกัดเวลา และการหัดลดละการหา

ความสุขจากสิ่งบันเทิง หรือเครื่องปรนเปรอความสุขทางประสาทสัมผัส ตลอดจนจงการใช้เครื่องนุ่งนอนพุกพุนหุหระ เป็นการฝึกฝนตนให้รู้จักที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระได้มากขึ้น สามารถอยู่ดีมีสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาหรือขึ้นต่อวัตถุภายนอกมากเกินไป

ศีล ๘ นั้น เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสยิ่งขึ้นไป ทั้งด้านเวลาและแรงงาน ในการที่จะพัฒนาชีวิตทางด้านจิตใจและปัญญา พุทธอีกท่านหนึ่งว่า เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสในการบำเพ็ญจิตตภาวนา และปัญญาภาวนา

ศีลอย่างอื่นๆ ยังมีอีกมาก เช่น ศีลในการฝึกอินทรีย์ คือ ฝึกให้รู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยเฉพาะ ๕ อย่างแรก ให้ดูเป็น ฟังเป็น คือ ดู และฟังให้ได้ประโยชน์แก่ชีวิต ไม่ให้เกิดโทษก่อความเสียหายความเดือดร้อน หรือความลุ่มหลงมัวเมา และศีลในการเสพ หรือบริโภคสิ่งต่างๆ ให้ได้คุณค่าแท้ ไม่หลงไป ในคุณค่าเทียม เป็นต้น

การมีสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมกันที่จัดระเบียบไว้ด้วยดี เรียกว่าศีล

การจัดระเบียบชีวิตและการอยู่ร่วมกันให้เรียบร้อย รวมทั้งตัวระเบียบนั่นเอง เรียกว่าวินัย

ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการจัดสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมในสังคมให้มีระเบียบ เรียกว่าสิกขาบท

ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนขัดเกลาพฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตให้สอดคล้องเกื้อกูลต่อการปฏิบัติในแนวทางที่จะเข้าถึงจุดหมายที่ต้องการยิ่งๆ ขึ้นไป เรียกว่า วัตร

ทั้งหมดนี้เมื่อเรียกคลุมๆ รวมๆ ก็พูดว่า *ศีล*

๒. *สมาธิ* หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่มั่นคง เพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญา หรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล

อนึ่ง จิตใจที่มีสมาธิ จะเป็นจิตใจที่เอื้อหรือเหมาะต่อการพัฒนาของคุณสมบัติต่างๆ เช่น คุณธรรมทั้งหลายที่จะเจริญเพิ่มพูนพ่วงมาด้วยในจิตนั้น

นอกจากนั้น เมื่อจิตใจสงบมั่นคงแน่วแน่มีสมาธิแล้ว ก็จะสามารถที่จะปลอดพ้นจากการรบกวนของความเศร้าหมองขุ่นมัว ความเร่าร้อนสับสนวุ่นวายต่างๆ จึงเป็นจิตที่ปลอดโปร่ง เบาสบาย เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส เป็นสุข

พูดสั้นๆ ว่า เป็นการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ ทำให้บุคคลมี *สมรรถภาพจิต* *คุณภาพจิต* และ *สุขภาพจิต*

๓. *ปัญญา* ได้แก่ การมีความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และการฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจ เช่นนั้น ปัญญามีหลายชั้นหลายระดับ เช่น

ขั้นเริ่มต้น ก็คือการรู้เข้าใจสิ่งที่เล่าเรียน สดับตรับฟังหรือข่าวสารข้อมูลต่างๆ และประสบการณ์ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจนความจำหมายและความรู้สึกนึกคิดที่ปรากฏหรือสัมผัสอยู่ในใจ ปัญญาทำให้รับรู้และมองดูประสบการณ์นั้นๆ อย่างถูกต้องตรงความจริง และอย่างบริสุทธิ์ ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความชอบชัง ยินดียินร้าย ไม่เอนเอียงด้วยอคติต่างๆ

ขั้นต่อไป ได้แก่การพิจารณาวินิจฉัยและคิดการต่างๆ ได้ถูกต้องชัดเจน โดยไม่ถูกกิเลสเช่นความเห็นแก่ได้ และความเกลียดโกรธเคียดแค้นชิงชังเป็นตัวครอบงำชักจูง

ปัญญาอีกด้านหนึ่ง หมายถึงการมองเห็นสิ่งทั้งหลายลวงทะลุถึงเหตุปัจจัยต่างๆ ตลอดจนสามารถเชื่อมโยงความรู้ในสิ่งทั้งหลาย มาใช้แก้ไขปัญหาและทำการสร้างสรรค์ จัดดำเนินการต่างๆ

ปัญญาในขั้นสูงสุด หมายถึงความรู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต ที่ทำให้หายติดข้องหมกมุ่นเชื่อมั่นในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งส่งผลย้อนกลับไปยังจิตใจ ทำให้เกิดความเป็นอิสระหลุดพ้น เป็นอยู่ด้วยความปลอดโปร่งโล่งเบา เบิกบานผ่องใสอย่างแท้จริง

สิกขา หรือ ศีลภา แปลว่า การฝึกฝนปฏิบัติ หรือเรียนให้รู้ และฝึกทำให้เป็น หลักไตรสิกขา หรือการศึกษา ๓ อย่างนี้ เป็นการฝึกพัฒนาชีวิต ๓ ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทั้งทางวัตถุและทางสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา

ในการกระทำทุกครั้งทุกอย่าง ไม่ว่าจะแสดงพฤติกรรมอะไร หรือมีกิจกรรมใดๆ ก็ตาม เราสามารถฝึกฝนพัฒนาตนและสำรวจตรวจสอบตนเอง ตามหลักไตรสิกขานี้ ให้มีการศึกษาครบทั้งสามอย่าง ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา พร้อมกันไปทุกครั้งทุกครั้ง คือเมื่อทำอะไรก็พิจารณาดูว่า

พฤติกรรมหรือการกระทำของเราครั้งนี้ มีการเบียดเบียน จะทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใครหรือไม่ หรือว่าเป็นไปเพื่อความเกื้อกูล ช่วยเหลือ ส่งเสริม และสร้างสรรค์ (ศีล)

ในการกระทำเดียวกันนี้ จิตใจของเราเป็นอย่างไร เราทำด้วยจิตใจที่เห็นแก่ตัว มุ่งร้ายต่อใคร ทำด้วยความโลภ โกรธ หลง หรือไม่ หรือทำด้วยความเมตตา มีความปรารถนาดี ทำด้วยศรัทธา ทำด้วยสติ มีความเพียร มีความรับผิดชอบ เป็นต้น และในขณะที่ทำให้เรามีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร เราร้อน กระวนกระวาย ชุ่นมัว เศร้าหมอง หรือว่ามีจิตใจที่สงบ ร่าเริง เบิกบาน เป็นสุข เอิบอิ่ม ผ่องใส (สมาธิ)

การกระทำครั้งนี้ เราทำด้วยความรู้ ความเข้าใจ มองเห็นเหตุผล รู้เข้าใจหลักเกณฑ์และความมุ่งหมาย มองเห็นผลดีผลเสีย และหนทางแก้ไขปรับปรุงพร้อมดีแล้วหรือไม่ (ปัญญา)

เพราะฉะนั้น คนที่ฉลาดจึงสามารถบำเพ็ญสิกขา คือฝึกฝนพัฒนาตน และสำรวจตรวจสอบวัดผลการพัฒนาตนได้เสมอ ตลอดทุกครั้งทุกเวลา เป็นการบำเพ็ญไตรสิกขาในระดับจุลภาค หรือรอบเล็ก คือครบทั้งสามอย่างในพฤติกรรมเดียว หรือในกิจกรรมเดียว พร้อมกันนั้นก็เจริญไตรสิกขาในระดับมหัพภาคหรือรอบใหญ่ คือค่อยๆ ทำทีละส่วนไปด้วย ชนิดที่ดูภายนอกก็เหมือนศึกษาไปตามลำดับทีละอย่าง โดยที่การบำเพ็ญไตรสิกขาในระดับจุลภาคนี้ก็จะช่วยให้การเจริญไตรสิกขาในระดับมหัพภาคก้าวหน้าไปด้วยดี แล้วในทางย้อนกลับการเจริญไตรสิกขาในระดับมหัพภาค ก็จะส่งผลให้การบำเพ็ญไตรสิกขาในระดับจุลภาคมีความมั่นคงและสมบูรณ์ยิ่งขึ้นจนเต็มเปี่ยมในที่สุด

บทที่ ๔

หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม: ชุดที่ ๒

ส่วนทาน ศีล ภาวนา ที่เรียกว่าบุญสิกขา ก็มีสาระสำคัญ
อย่างเดียวกับไตรสิกขานี้เอง

๑. ทาน คือการให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เพื่อช่วยเหลือกัน
เพื่อยึดเหนี่ยวสังคม และเพื่อส่งเสริมความดีงามและการทำสิ่งที่ดี

ทานเป็นเครื่องเสริมการอยู่ร่วมในสังคมให้เป็นไปด้วยดี มี
ระเบียบมั่นคงยิ่งขึ้น พร้อมกันนั้นก็เครื่องฝึกหัดขัดเกลาทั้ง
พฤติกรรมภายนอกทางกาย วาจา และฝึกฝนอบรมจิตใจให้เจริญ
ยิ่งขึ้นไปในคุณธรรม และความเอิบอิ่มเบิกบานผ่องใส

๒. ศีล ก็มีสาระอย่างศีลในไตรสิกขาข้างต้น

๓. ภาวนา แยกเป็นภาวนาในด้านสมาธิ และภาวนาใน
ด้านปัญญา ตรงกับที่ได้บรรยายมาแล้ว

การปฏิบัติธรรมในความหมายที่เราพูดกันมาก ตามที่นิยม
กันในปัจจุบันนี้ เป็นการจำกัดแคบในระดับภาวนา คือเป็นการ
ปฏิบัติในระดับภาวนาและเน้นที่รูปแบบ เช่นไปนั่งสมาธิ เข้าไปใน
วัดที่วิเวก เข้าไปในป่า ก็เลยจะขอพูดเจาะจงเฉพาะระดับนี้เสียที่

หนึ่งก่อน ว่าในแง่ที่เรานิยมปฏิบัติธรรมคือไปบำเพ็ญสมาธิเป็นต้น
นี้เราจะต้องรู้จักตัวภาวนาเสียก่อนว่ามันเป็นอย่างไร

ภาวนา นั้น จะต้องแยกจากภาวนาในภาษาไทยก่อน คือ
ไม่ใช่เป็นเพียงมามุบมิบๆแต่ปาก แล้วบอกว่าเป็นภาวนา หรือเอา
ถ้อยคำในภาษาพระ เถอมนต์เอาคาถามาท่องมาบ่นแล้วว่าเป็น
ภาวนา ไม่ใช่อย่างนั้น

ภาวนา แปลว่า ทำให้เกิดให้มีขึ้น ทำให้เป็นขึ้น สิ่งที่ยังไม่
เป็นก็ทำให้มันเป็น สิ่งที่ยังไม่มีก็ทำให้มันมีขึ้น เรียกว่าภาวนา
เพราะฉะนั้น จึงเป็นการปฏิบัติ ฝึกหัด หรือลงมือทำ ภาวนาจึง
แปลอีกความหมายหนึ่งว่า การฝึกอบรม ฝึกนั้น เมื่อยังไม่เป็นก็ทำ
ให้มันเป็น อบรมนั้น เมื่อยังไม่มีก็ทำให้มีขึ้น ยิ่งกว่านั้น เมื่อทำให้
เกิดให้มี ให้เป็นขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำให้เจริญออกงาม เพิ่มพูนพร้ง
พร้อมขึ้นไปด้วยจนเต็มที

ภาวนาจึงมีความหมายตรงกับคำว่า พัฒนา ด้วย และจึง
แปลง่ายๆว่า เจริญ

ในภาษาไทยแต่โบราณมาก็นิยมแปล ภาวนา ว่าเจริญ
เช่น เจริญสมาธิ เรียกว่าสมาธิภาวนา เจริญเมตตา เรียกว่าเมตตา
ภาวนา เจริญวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา

ตกลงว่า ภาวนา แปลว่าการฝึกอบรมหรือการเจริญ หรือ
การทำให้เป็นให้มีขึ้นมา และพัฒนาให้งอกงามบริบูรณ์

การภาวนาในระดับที่เราต้องการในที่นี้แยกเป็น ๒ อย่าง
คือจิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจ อย่างหนึ่ง และปัญญาภาวนา
การฝึกอบรมปัญญา อีกอย่างหนึ่ง

ถ้าใช้ตามนิยามของภาษาสมัยใหม่ เจริญ แปลว่า พัฒนา เพราะฉะนั้น จิตตภาวนา ก็แปลว่า การพัฒนาจิต หรือพัฒนาจิตใจ ส่วนปัญญาภาวนา ก็แปลว่า การพัฒนาปัญญา

จิตตภาวนานั้น เรียกว่าง่าย ๆ ว่า สมถะ บางทีก็เรียกว่าสมถภาวนา สมถะนี้ตัวแก่นของมันแท้ๆ คือสมาธิ เพราะสมถะนั้นแปลว่า ความสงบ ตัวแก่นของความสงบก็คือสมาธิ ความมีใจแน่วแน่ สมถะนั้นมุ่งที่ตัวสมาธิ จะว่าสมาธิเป็นสาระของสมถะก็ได้ ฉะนั้นก็เลยเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สมาธิภาวนา

คำว่าจิตตภาวนาก็ดี สมถภาวนาก็ดี สมาธิภาวนาก็ดี จึงใช้แทนกันได้หมด

ต่อไปอย่างที่สอง ปัญญาภาวนานั้นเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนา มุ่งให้เกิดปัญญา คือปัญญาที่เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ปัญญาในขั้นที่รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เรียกว่าวิปัสสนา แปลว่ารู้แจ้ง ไม่ใช่รู้แค่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้เท่านั้น แต่รู้สภาวะ รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย จึงเรียกว่า วิปัสสนา ซึ่งก็เป็นปัญญาระดับหนึ่งนั่นแหละ

เพราะฉะนั้น วิปัสสนาภาวนา ถ้าจะเรียกให้กว้างก็เป็นปัญญาภาวนา

ตกลงก็แยกภาวนาเป็น ๒ อย่าง

อย่างทีหนึ่ง เรียกว่า จิตตภาวนาบ้าง สมถภาวนาบ้าง สมาธิภาวนาบ้าง

อย่างที่สอง เรียกว่า ปัญญาภาวนา หรือเรียกให้แคบจำกัดลงไปว่าวิปัสสนาภาวนา

เอาละเรื่องภาวณาก็ทำความเข้าใจกันง่ายๆ อย่างนี้

อย่างไรก็ตาม ได้บอกข้างต้นแล้วว่า ทาน ศีล ภาวณานี้ ท่านมุ่งสำหรับคฤหัสถ์ ดังนั้น บุญสิกขาจึงเน้นข้อปฏิบัติขั้นต้นๆ หรือขั้นพื้นฐาน คือ ทานเน้นที่อามิสทาน ได้แก่การให้วัตถุ ศีลเน้นที่ศีล ๕ หรือขยับขึ้นไปอีกก็เป็นศีล ๘ ส่วนภาวณาในที่นี้ ก็เน้นแค่เมตตา ภาวณา คือการเจริญเมตตาหรือโมหิตริ ที่จะเป็พื้นฐานแห่งสันติสุขของสังคม ถ้าสามารถทำได้มากกว่านั้น ก็ขยายออกไปสู่จิตตภาวณาและปัญญาภาวณาเต็มรูปอย่างที่ว่าข้างต้น

ว่าที่จริง ทั้ง ๒ ชุด คือ ทาน ศีล ภาวณา กับ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ที่จริงก็เรื่องเดียวกัน แต่ชุดหนึ่งเน้นด้านภายนอก เน้นด้านหยาบ จัดเป็นทาน ศีล และภาวณา โดยขยายด้านนอกเป็น ๒ อย่าง คือ ทาน กับ ศีล เอาข้างใน ๒ อย่างคือ สมาธิ และปัญญา ไปยุบเป็นภาวณาอย่างเดียว

ส่วนชุดศีล สมาธิ ปัญญา นั้น เอาด้านในคือภาวณาไปแยกละเอียดเป็นจิตใจ(สมาธิ) กับปัญญา แต่ด้านนอกคือ ทานกับศีล นั้นรวมเป็นอันเดียว เพราะว่าศีลนั้นหลักการก็คืออยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ส่วนทานก็เป็นองค์ประกอบในการที่จะอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ก็เลยมารวมอยู่ในคำว่าศีล

เพราะฉะนั้น เมื่อท่านได้ฟังคำว่า ทาน ศีล ภาวณา กับ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ก็ให้ทราบว่ที่จริงเป็นระบบอันเดียวกัน แต่เราแยกเพื่อให้เห็นจุดเน้นที่ต่างกัน สำหรับคฤหัสถ์จะเน้นด้านนอกจัดเป็นทาน ศีล ภาวณา แต่สำหรับพระสงฆ์จะเน้นด้านใน วางหลักเป็นศีล สมาธิ ปัญญา

อนึ่ง ชื่อเรียกก็คล้ายๆ กัน ชุต ศีล สมาริ ปัญญา ทุกท่านรู้จักกันดีแล้วว่าไตรสิกขา ไตร แปลว่า ๓ สิกขา คือ การศึกษา รวมเป็นไตรสิกขา แปลว่า การศึกษา ๓ อย่าง

ส่วนชุตทาน ศีล ภาวนา เรียกชื่อต่างไปนิดหนึ่งว่าบุญญสิกขา หรือ บุญสิกขา ก็คือ การฝึกฝนในเรื่องความดี หรือการฝึกหัดทำความดีนั่นเอง บุญญ=ความดี สิกขา=การฝึกอบรม คือการฝึกฝนปฏิบัติอบรมในเรื่องความดี การทำให้คนเจริญองงามขึ้นในความดีต่างๆ ด้วยทาน ศีล ภาวนา

รวมแล้วทั้ง ๒ ชุตก็เป็นอันเดียวกัน ต่างกันที่จุดเน้นดังกล่าว

เมื่อปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา หรือบุญสิกขา ๓ ประการ อย่างถูกต้องดีแล้ว ก็จะเข้าถึงชีวิตที่ดีงาม มีความสุขที่แท้จริง โดยเข้าถึงธรรมและความสุขทั้ง ๓ ระดับ ได้จนถึงที่สุด ดังได้กล่าวแล้วแต่เบื้องต้น

หลักพุทธธรรมเพื่อการปฏิบัติธรรม*

เท่านี้ก็เป็นอันว่าได้หลักการแล้ว อาตมาพูดวันนี้เป็นการรวมหลักการคร่าวๆ เท่านั้นเอง ไม่ได้เข้าเนื้อในลึกซึ้ง

ต่อไปนี้จะพูดถึงตัวข้อธรรมในการปฏิบัติไว้บ้าง ข้อธรรมในการปฏิบัตินี้จะเสนอไว้อย่างกว้างๆ ให้เห็นหลักในการปฏิบัติธรรมแบบคลุมทุกระดับ

* จากหนังสือเรื่อง ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง หน้า ๙๐-๙๙

หนึ่ง หลักการปฏิบัติทั่วไปตลอดสายแบบคร่าวๆ ชุดหนึ่งที่ น่าจะนำมาใช้แนะนำทำกันให้มาก ก็คือหลัก มงคล ๓๘ ประการ

หลักนี้มีข้อปฏิบัติตั้งแต่ต้นไปตลอด บอกวิธีดำเนินชีวิตตั้งแต่ต้นจนถึงขั้นสูงสุด เริ่มตั้งแต่ อเสวนา จ พาลานํ ปณฺทิตานญฺจ เสวนา ไม่คบพาล คบบัณฑิต ก็คือเริ่มด้วยการมีกัลยาณมิตร เข้าหลักเมื่อกันทีเดียว พระพุทธเจ้าทรงเอามาประยุกต์แล้ว เริ่มด้วย กัลยาณมิตร ซึ่งเป็นบุพนิมิตของการศึกษาข้อต้น ปฺุชา จ ปฺุชนียานํ บุชาคนที่ควรบูชา นี่คือให้มีทัศนคติและค่านิยมถูกต้องเกี่ยวกับบุคคล ให้อยากย่องบุคคล ด้วยความดีความงาม ไม่ใช่ยกย่องในทางผิด เป็นการส่งเสริมค่านิยมที่ถูกต้อง ทำให้มีปฏิฐิที่ถูกต้อง

ข้อปฏิบัติอื่นๆ ก็จะมีไปตามลำดับจนถึง ๓๘ ประการ ตอนท้ายๆ ก็จะมี อริยสัจจาทสฺสํ การเห็นอริยสัจ นิพพานสจฺจิกิริยา จ การทำนิพพานให้แจ้ง จนกระทั่งท้ายสุดจิตของผู้ใดถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว เป็นจิตไร้ความไศก ไม่มีมุลี ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง เป็นจิตเกษม ก็จบลงที่จิตปลอดโปร่งผ่องใส ไม่มี ความทุกข์ด้วยประการใดๆ ทั้งสิ้น

มงคล ๓๘ ประการนี้มีตั้งแต่ต้นจนสูงสุด จึงว่าเป็นหลักปฏิบัติธรรมหมวดหนึ่งที่มีข้อปฏิบัติตลอดสายแบบคร่าวๆ

ต่อไป สอง หลักปฏิบัติในระดับสมณะ คราวนี้ต้องการเน้นเฉพาะจุด เมื่อกันมีมงคล ๓๘ ประการ เป็นหลักที่ขยายส่วนล่าง คือธรรมในส่วนต้นๆ มีการขยายพิสดารหน่อย แต่พอขึ้นมาถึงระดับสูงๆ แล้ว พูดแต่หัวข้อนิดๆ

ที่นี่ พอเราต้องการเจาะในการปฏิบัติธรรมขั้นจิตตภาวนา หรือสมณะ ท่านก็ให้หลักไว้มากมาย เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐ ประการ คือเทคนิค ๔๐ อย่าง เช่น อนุสสติ ๑๐ มีการระลึกถึงคุณ พระพุทธรูป ระลึกถึงคุณพระธรรม ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ระลึกถึง จาคะ จนกระทั่งถึงกำหนดลมหายใจ แล้วยังมีการเพ่งกสิณ nis บำเพ็ญอัปปมัญญาพรหมวิหาร การเจริญอสุภะ อะไรต่างๆ เหล่า นี้ ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของระดับสมณะ มีกรรมฐาน ๔๐ ประการ เป็นการลงลึกไปในระดับจิตตภาวนา

สาม หลักปฏิบัติระดับวิปัสสนา เนื้อหาสาระที่สำคัญ ท่าน เรียกว่า ธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนา คือวิปัสสนาภูมิ ตอนนี้อยาก หน่อยแล้ว ฟังหัวข้อไว้เฉยๆ อาตมายกเอามาพูดให้ครบไว้เท่านั้น ka ไม่ต้องถือเป็นสำคัญนัก

วิปัสสนาภูมินั้นก็มีเรื่องขันธห้า เรื่องอายตนะ ๑๒ ซึ่งสอง เรื่องนี้ทราบกันดีอยู่บ้าง ต่อไปเรื่อง ธาตุ ๑๔ อินทรีย์ ๒๒ สองเรื่อง นี้ไม่คุ้นหู ต่อไปเรื่องอริยสัจ ๔ ก็คุ้นหน่อย แล้วก็เรื่องปัจจุสมุป- บาท ทั้งหมดนี้เป็นภูมิของวิปัสสนา เมื่อเราเรียนธรรมในพวกนี้ ก็ เป็นการเรียนเกี่ยวกับวิปัสสนา

หลักธรรมสำคัญมาก ที่จะเข้ามาสู่การพิจารณาศึกษาใน ขั้นนี้ก็คือเรื่องไตรลักษณ์ เมื่อปฏิบัติธรรมตามแนววิปัสสนา ปัญญาเกิดขึ้น ก็ให้เห็นไตรลักษณ์ เช่นพิจารณาขันธห้าไป ก็ จะเห็นไตรลักษณ์ ตลอดจนถึงข้อสุดท้ายพิจารณาในหลักปัจจุ- สมุปบาท ก็ให้เห็นไตรลักษณ์เช่นเดียวกัน เพราะปัจจุสมุปบาท นั้นก็คือ หลักแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัย และสิ่งที่เป็นไปตาม

เหตุปัจจัย ก็คือขั้น ๕ นั้นเอง แม้แต่หลักธรรมอื่นๆ ที่กล่าวถึงมาแล้ว เช่น อายตนะ ๑๒ ก็เป็นแง่มุมต่างๆ ของเรื่องเดียวกันนี้เอง อยู่ในกระบวนการของความเป็นเหตุปัจจัยนี้ หรือไม่บางอย่างก็เป็นเรื่องของการแก้ปัญหาในกระบวนการ

ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้นก็ปรากฏเป็นการเปลี่ยนแปลง ทำให้มองเห็นการที่องค์ประกอบทั้งหลายมารวมกันเข้าประชุมกันเข้าเป็นองค์รวมอย่างใดอย่างหนึ่งที่สมมติเรียกว่าเป็น สิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ละส่วนนั้นไม่เที่ยง ไม่คงที่ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า เป็นไตรลักษณ์

ถ้าเข้าใจชัดเจน เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ก็ารู้เท่าทันโลก และชีวิตตามความเป็นจริง เกิดความสว่างไสว สงบ ปลอดภัย ผ่องใส เบาสบาย หายยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย มีจิตใจที่หลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นสุขอย่างแท้จริง การเป็นอยู่ ทำที่ต่อโลกและชีวิต และการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย จะเป็นไปด้วยปัญญา ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจครอบงำและแรงผลักดันของอวิชชาและตัณหาอุปาทานอีกต่อไป เรียกว่า บรรลุผลที่หมายของวิปัสสนา ซึ่งก็คือจุดหมายของการศึกษา หรือการปฏิบัติธรรมขั้นสุดท้ายนั่นเอง

ในการปฏิบัติธรรมทั้งหมดนี้ มีตัวธรรมที่เป็นผู้ทำงาน ซึ่งอาจจะใช้ศัพท์เรียกว่าเป็น คณะทำงานในการปฏิบัติธรรม ก็ได้ เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ชุดนี้เป็นตัวทำงาน

เรื่องต่างๆ ที่พูดมาก่อนนี้ เป็นตัวถูกกระทำ เช่น กรรมฐาน ๔๐ นั้น จะเป็นลมหายใจ หรืออสุภะ หรืออกสิณ หรืออะไรก็ตาม เป็นตัวถูกกระทำ เป็นสิ่งที่เราเอามาใช้กำหนดพิจารณา หรือ

วิปัสสนาภูมิ เช่น ชันธ์ห้าก็เป็นตัวถูกกระทำ ถูกนำมาพิจารณาเช่นเดียวกัน

เป็นอันว่า ตัวการปฏิบัติเอง ก็คือโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งถ้าพูดขึ้นมาแล้ว หลายอย่างก็อาจจะคั่นहुกันพอสมควร ในที่นี้จะไม่พูดรายละเอียด เพราะจะยืดยาวไปกันใหญ่ แต่จะแนะนำให้รู้จักไว้เท่านั้น ท่านที่ต้องการทราบรายละเอียด ก็ขอให้ไปค้นคว้าต่อ

โพธิปักขิยธรรม แปลว่า ธรรมที่อยู่ในฝ่ายของโพธิ พุดง่าย ๆ ว่า ธรรมที่เป็นพวกของโพธิ คือเกื้อหนุนการตรัสรู้ หรือช่วยสนับสนุนอริยมรรค มี ๓๗ อย่าง จัดเป็น ๗ หมวด คือ

๑. สติปัฏฐาน ๔ แปลว่า การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นของมัน ไม่ใช่ตามความคิดปรุงแต่งของเรา ที่คิดให้มันเป็นหรืออยากให้มันเป็น

หลักสติปัฏฐานนี้ก็คือ การเอา สติ มาเป็นตัวนำ เป็นตัวเด่น เป็นตัวทำงาน โดยกำกับจิตตั้งต้นแต่การรับรู้ให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่จริง ในขณะนั้นๆ ที่เรียกว่า อยู่กับขณะปัจจุบัน ไม่เลื่อนไหลล่องลอยไปในอดีตและอนาคต ที่เป็นเรื่องของการคิดปรุงแต่ง และให้สตินั้นเป็นตัวสร้างโอกาสแก้ปัญหา โดยจับสิ่งที่ได้เห็นได้ยินในขณะนั้นๆ ให้ปัญญารู้เข้าใจตรงไปตรงมา

สติปัฏฐานทำงานกับทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตของเราตลอดเวลานี้เอง ท่านจึงจัดแยกสติปัฏฐานออกตามประเภทของสิ่งที่ชีวิตของเราเกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็น ๔ ข้อ คือ

๑) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพทางร่างกาย

๒) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันความรู้สึกสุขทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น

๓) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพจิตใจ

๔) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันเรื่องราวทั้งหลาย ที่รู้ที่คิดที่เกิดขึ้นในใจ

๒. ปธาน ๔ ปธาน แปลว่า ความเพียร การตั้งความเพียร หรือการประกอบความเพียร หลักนี้ไม่ค่อยคุ้น ท่านที่ต้องการจะเรียนและปฏิบัติให้ลึกซึ้ง สามารถเริ่มต้นจากหลักการที่กล่าวในที่นี้ แล้วไปค้นคว้ารายละเอียดต่อไป หมวดที่ ๒ คือ ปธาน ๔ หมายถึง ความเพียร ๔ ประการ ได้แก่

๑) สังวรปธาน ความเพียรในการที่จะระวังหรือปิดกั้นอกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดก็ไม่ให้เกิดขึ้น

๒) ปหานปธาน ความเพียรในการละเลิกกำจัดอกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นหายไป

๓) ภาวนาปธาน ความเพียรในการฝึกอบรมทำกุศลธรรม หรือธรรมที่ดี ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔) อนุรักษนาปธาน ความเพียรในการรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ทำให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูรณ์

๓. อิทธิบาท ๔ คือ ธรรมให้ถึงความสำเร็จ หรือทางแห่งความสำเร็จ หลักนี้รู้จักกันหมดแล้ว ต้องเอามาใช้ในการปฏิบัติด้วย อย่าลืม

อิทธิบาท ๔ เป็นตัวการสำคัญที่จะทำให้เกิดสมาธิ กล่าวคือ

ฉันทะ (ความพอใจ; มีใจรัก) = ถ้าเราชอบหรือพอใจในสิ่งใดแล้ว เมื่อทำสิ่งนั้นก็จะเกิดสมาธิได้ง่าย

วิริยะ (ความพากเพียร; พากเพียรทำ) = ถ้าเราเห็นสิ่งใดเป็นสิ่งที่ทำหามีใจสู้ เมื่อทำสิ่งนั้นก็จะเกิดสมาธิได้ง่าย

จิตตะ (ความใส่ใจ; เอาจิตฝักใฝ่) = ถ้าเรารู้สึกว่าสิ่งใดสำคัญเราจะต้องรับผิดชอบเอาใจจดจ่ออยู่ เมื่อทำสิ่งนั้นก็จะเกิดสมาธิได้ง่าย

วิมังสา (ความใคร่ครวญ; ใช้ปัญญาสอบสวน) = ถ้าเราต้องการทดลองอะไรใจชอบตรวจสอบมันอยู่ เมื่อทำสิ่งนั้นก็เกิดสมาธิได้ง่าย

๔. อินทรีย์ ๕ แปลว่า ธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่เฉพาะแต่ละอย่าง หรือธรรมที่เป็นเจ้าการในการชั่งก้าราบอกุลล ธรรมที่ตรงข้ามกับตน

หลักนี้หลายท่านเคยได้ยิน แต่หลายท่านก็ยังไม่เคยได้ยิน เช่น ในคำพูดที่ว่าต้องมีอินทรีย์สมาธิเสมอกัน ต้องปรับอินทรีย์ให้สมาธิเสมอกัน คนนี้มีอินทรีย์อ่อน คนนี้มีอินทรีย์แก่กล้า ดังนี้ เป็นต้น อินทรีย์ ๕ นั้นได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน

ข้อ ๑ ศรัทธา คือความเชื่อ ความที่จิตใจพุ่งแล่นไปหาและ คล้อยไปตาม เข้าคู่กับข้อ ๕ ปัญญา ความพิจารณาไตร่ตรองมอง หาความจริงให้รู้เข้าใจเข้าถึงสภาวะ ถ้าศรัทธาแรงไป ก็โน้มไปใน ทางที่จะเชื่อง่าย ยอมรับง่าย เชื่อดังไป ตลอดจนงมงาย ถ้าเอาแต่ ปัญญา ก็โน้มไปทางที่จะคิดมาก สงสัยเกินเหตุ หรือดวนปฏิเสศ ฟุ้งไปเรื่อย ไม่จับอะไรลงลึก ท่านจึงให้ปรับศรัทธากับปัญญาให้ สม่่าเสมอสมดุลกัน

ข้อ ๒ Cur คือความเพียร มีใจสู้ มุ่งหน้าจะทำให้ก้าวหน้า เรื่อยไป เข้าคู่กับข้อ ๔ สมาธิ คือ ความสงบของจิตใจที่แน่วแน่นอยู่ ที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถูกอารมณ์ต่างๆ รบกวน ถ้าวิริยะแรงไป ก็จะเครียด และฟุ้งซ่าน โน้มไปทางล้าเลยเขต ถ้าเอาแต่สมาธิก็จะสงบสบาย ชวนให้ติดในความสุขจากความสงบนั้น ตลอดจนกลายเป็นเกียจ คร้านเฉื่อยชาปลีกตัวออกหาความสบาย ปล่อยปละละเลยหรือไม่ เคารพยำเกรง ท่านจึงให้เสริมสร้างวิริยะและสมาธิอย่างสม่่าเสมอ สมดุลกัน เพื่อจะได้ประคับประคองกันไปและเป็นเครื่องอุดหนุน กันให้ก้าวหน้าไปในการปฏิบัติ

ส่วนข้อ ๓ สติ นั้น เป็นตัวคุมตัวเตือน ต้องใช้ในทุกระณิ เช่นเป็นเหมือนยามที่คอยบอกว่า เวลานี้ศรัทธาจะแรงไปแล้ว ปัญญาจะหย่อนไปแล้ว เวลานี้ควรเร่งวิริยะขึ้นมา เพราะทำท่าจะ ติดในสุขจากสมาธิเสียแล้ว ดังนี้ เป็นต้น

๕. พละ ๕ ธรรมที่เป็นกำลังในการต้านทานไม่ให้อกุศล ธรรมเข้าครอบงำ ก็ได้แก่อินทรีย์ ๕ นั้นแหละ แต่มาทำหน้าที่เป็น ฝ่ายรับ เรียกว่าพละ ๕ หมายความว่า ธรรม ๕ อย่างนี้ เมื่อทำ

หน้าที่เป็นฝ่ายรุก ไปแก้ไขกำจัดอกุศลธรรม เรียกว่าอินทรีย์ ๕ แต่ ถ้าทำหน้าที่ฝ่ายรับ ต้านทานอกุศลธรรมไม่ให้บุกเข้ามาทำลายได้ ก็เรียกว่าเป็นพละ ๕

๒. **โพชนงค์ ๗** แปลว่า องค์ของผู้ตรัสรู้ หรือองค์ประกอบของการตรัสรู้ เป็นกลุ่มธรรมสำคัญในการทำงานให้เกิดโพธิคือ ปัญญาตรัสรู้ ซึ่งทำให้ทั้งรู้ ทั้งตื่น และทั้งเบิกบาน ได้แก่

๑) สติ ความระลึกได้ เป็นตัวที่จับไว้หรือรวบรวมเอามา ซึ่งสิ่งที่ควรรู้เข้าใจ มานำเสนอให้ปัญญาตรวจตรองพิจารณาอย่าง ถัดชัดเจน

๒) ธรรมวิจย ความเพินธรรม หมายถึงการใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือนำเสนอนั้น ให้รู้เข้าใจเห็น สาระเห็นความจริง

๓) วิริยะ ความเพียร คือความแก่งวักล่า กระตือรือร้น รุดหน้าต่อไปในการทำงาน ให้จิตใจไม่หดหู่ ถดถอย หรือท้อแท้

๔) ปีติ ความอิ่มใจ คือปลาบปลื้ม ตี๋มดำ ซาบซึ้ง พูใจ ที่เป็นไปพร้อมกับการทำงานก้าวรุดหน้าต่อไป

๕) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ เป็นความ เรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย ซึ่งสืบเนื่องจาก ปีติ และเป็นองค์ธรรมสำคัญในการรักษาสุขภาพจิต ความเพียร พยายามทำงานการที่พ่วงมาด้วยปัสสัทธิ จะไม่ทำให้คนเป็นโรค จิตอย่างที่เป็นกันมากในหมู่คนทำงานในยุคปัจจุบัน

๖) สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น คือจิตใจแน่วแน่อยู่ว่าสิ่งที่กำหนดเป็นหนึ่งเดียว อยู่กับกิจ อยู่กับเรื่องที่พิจารณา ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน

๗) อุเบกขา ความวางที่เฉยๆ หมายถึงความมีใจเป็นกลาง จิตใจเรียบสม่ำเสมอ นิ่งดูไปอย่างพร้อมสบาย ในขณะที่จิตปัญญาทำงานก้าวหน้าไปเรียบรื่นตามกระบวนการของมัน

๗. สุดท้ายก็คือตัวมรรคมงคล ๘ อันได้แก่ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (ทำการชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ)

ว่าที่จริง โภธิปักขิยธรรมก็ขยายจากมรรคมงคล ๘ นั้นแหละ หลักสุดท้ายนี้จึงเป็นตัวรวม แต่ขยายออกไปเพื่อให้เห็นประชาชนซึ่งทำหน้าที่ต่างๆ กัน เป็นข้าราชการ เป็นตำรวจ เป็นทหาร เป็นแพทย์ เป็นครูอาจารย์ เป็นพระ ฯลฯ มากมาย

เมื่อพูดมาถึงโภธิปักขิยธรรมแล้ว ก็เรียกว่าจบ เพราะโภธิปักขิยธรรมเป็นตัวการปฏิบัติ หรือเป็นคณะทำงาน เมื่อคณะทำงานในการปฏิบัติธรรมมาถึงแล้ว ก็ยกให้เป็นหน้าที่ของคณะทำงานนั้นทำหน้าที่ของเขาต่อไป

อาตมามาทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำตัว เมื่อได้แนะนำตัวจนกระทั่งท่านทั้งหลายได้รู้จักคณะทำงานแล้วว่า มีใครบ้าง ได้แก่ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ตัว เมื่อพูดถึงตอนนี้แล้วก็จะยิ่งเป็นอันว่าจบ

ต่อจากนี้ก็ขอให้ท่านไปทำความรู้จักกับคณะทำงาน เมื่อรู้จักกับคณะทำงานแล้ว ก็ขอให้ไปร่วมมือกับคณะทำงานนั้น หรือใช้คณะทำงานนั้นทำงานคือการปฏิบัติธรรมต่อไป หน้าที่ของอาตมภาพก็จบลงเพียงเท่านี้ ขออนุโมทนาทุกท่าน และเจริญพร

ปฏิบัติธรรม วัตถุประสงค์อย่างไร*

เมื่อเราได้ทุนและเครื่องประกอบในการเดินทางแล้ว ต่อไปนี้ ก็จะเข้าสู่การเดินทางตามมรรค

ได้บอกแล้วว่า ตัวทางที่เดินก็คือ มรรค มรรคมีองค์ ๘ ประการ อันนี้ทราบกันแล้ว ไม่ต้องบรรยายในรายละเอียด และก็ได้อธิบายแล้วว่า การฝึกชีวิตให้ดำเนินตามมรรค หรือการทำตัวให้เดินไปตามมรรคนั้นคือสิกขา หรือการศึกษา ดังได้อธิบายแล้วว่า การศึกษากับมรรคสัมพันธ์กันอย่างไร

ที่นี้ต่อไป ก็จะพูดถึงการตรวจสอบหรือวัดผล เมื่อถึงนี้ได้บอกให้ตรวจสอบด้วยประสบการณ์ตรงของตัวเองโดยดูว่าโลก โกรธ หลง มีน้อยหรือมาก ได้ลดละให้เบาบางหรือหมดไปหรือยัง แต่นั่นเป็นการตรวจสอบ โดยพูดเชิงลบอย่างรวบรัด

ก) ดูกุศลธรรมที่เพิ่มขึ้น

โดยทั่วไปมีการวัดด้วยคุณธรรมต่างๆ ที่องกามขึ้นมา แทนอกุศลธรรม คือจะต้องดูว่า กุศลธรรมเจริญขึ้นมาแทนที่อกุศล

* จากหนังสือเรื่อง ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง หน้า ๖๘-๗๗

แค่ไหน หลักการวัดความเจริญในการเดินตามมรรค หมวดหนึ่งมี ๕ อย่าง

ประการที่ ๑ ดูว่ามีความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ เป็น กุศล สิ่งที่เป็นความดีงามมากขึ้นหรือไม่ มีความมั่นใจแม้แต่ใน โภธิสัทธา เชื่อในศักยภาพของตนเองที่จะพัฒนาขึ้นไปหรือไม่ เมื่อ มีความเชื่อมั่นมากขึ้น ก็เรียกว่า มีศรัทธามากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี เป็นกุศลธรรมที่เจริญเพิ่มขึ้น โดยสรุป คือดูว่ามีศรัทธา มีความเชื่อ มีความมั่นใจในกุศลธรรมในความดีงามต่างๆ มากขึ้นหรือไม่

ประการที่ ๒ เมื่อปฏิบัติเดินตามมรรคไป มีระเบียบในการ ดำเนินชีวิตดีขึ้นไหม มีการประพฤติตนอยู่ในสุจริตดีขึ้นไหม อันนี้ เป็นส่วนที่แสดงออกภายนอกในการดำเนินชีวิต เพราะฉะนั้น ต้อง เอามาวัดดูด้วยว่าเราดำเนินชีวิตดีขึ้นไหม มันคงในสุจริตมากขึ้น ไหม มีระเบียบวินัยราบรื่นดีไหม มีความสัมพันธ์กับโลกกับมนุษย์ กับสังคมดีขึ้นไหม เรียกสั้นๆ ว่า มีศีล ดีขึ้นไหม

ประการที่ ๓ ดูว่าเรามีความรู้จากการที่ได้สดับได้คั่นคว้า อะไรต่างๆ มากขึ้นไหม ได้เรียนรู้มากขึ้นและกว้างขวางเพียงพอ ในธรรมที่จะปฏิบัติต่อไป หรือในสิ่งที่จะนำมาใช้แก้ปัญหา หรือในการพัฒนาตน ได้ประสบการณ์ต่างๆ มาเป็นข้อมูลของ ความรู้มากขึ้นหรือไม่ เรียกสั้นๆ ว่า มีสุตะ มากขึ้นไหม

ประการที่ ๔ มีความลดละกิเลสได้มากขึ้นไหม กิเลสต่างๆ โดยเฉพาะความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัวนี่ละ ได้ มีความเห็นแก่ตัวน้อยลงบ้างไหม มีความเสียสละมากขึ้นไหม มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจ เห็นแก่เพื่อนมนุษย์ เห็นแก่ผู้อื่น

มากขึ้นใหม่ มีจิตใจกว้างขวางโปร่งใสมากขึ้นใหม่ เรียกสั้นๆ ว่ามี จาคะ มากขึ้นใหม่

ประการสุดท้าย คือปัญญา ได้แก่ความรู้ความเข้าใจใน ความจริงของสิ่งทั้งหลาย ตรวจสอบว่า เรามีความเข้าใจในสิ่งที่ได้ เรียนรู้ใหม่ เราเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงมากเพียงใด เรา มองเห็นเหตุปัจจัยและความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายชัดเจนดี สามารถนำความรู้มาเชื่อมโยงใช้ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์ พัฒนาให้เป็นผลดีหรือไม่ อันนี้เป็นตัวแกนแท้ที่ต้องการ เป็นตัวคุม ทั้งหมด

ตกลงว่า หัวข้อนี้ก็เป็นหลักหนึ่งในการตรวจสอบความ เจริญ คือดูว่ามีศรัทธามากขึ้นใหม่ มีศีลมากขึ้นใหม่ มีสุตะมากขึ้น ใหม่ มีจาคะมากขึ้นใหม่ และมีปัญญามากขึ้นหรือไม่

หลักนี้เรียกว่า “อริยวัฑฒิ” แปลว่า ความเจริญของอริยชน ความเจริญแบบอารยะ ได้แก่ หลักวัดความเจริญหรือพัฒนาการ ของอารยชน

ถ้ามีความเจริญเพียงว่ามีทรัพย์สินเงินทองมากขึ้นอย่าง เดียว แต่มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น อย่างนั้นไม่ถือว่ามีความเจริญ ในการศึกษา หรือในการพัฒนาชีวิตที่แท้จริง หรือมีโทสะมีความเกลียดชังมีกิเลสต่างๆ มากขึ้น ก็เช่นเดียวกัน

ข) ดูการทำหน้าที่ต่อธรรมต่าง ๆ

ที่จริงหลักตรวจสอบมีหลายอย่าง หลักอย่างหนึ่งเป็นการ ดำเนินตามอริยสัจ ๔ กล่าวคือ การปฏิบัติธรรมนั้น ได้แก่การ

ดำเนินตามหลักการแก้ปัญหาด้วยวิธีการของอริยสัจ ๔ ในการปฏิบัติจึงต้องดูว่าเราปฏิบัติหน้าที่ต่ออริยสัจ ๔ ถูกต้องหรือไม่

อริยสัจ ๔ มีหน้าที่ประจำแต่ละข้อ ถ้าปฏิบัติต่ออริยสัจ ๔ แต่ละข้อผิด ก็ถือว่าเราได้เดินทางผิดแล้ว

อริยสัจข้อที่หนึ่ง ทุกข์ คือตัวปัญหา เรามีหน้าที่ต้องมันอย่างไร หน้าที่ต่อปัญหาหรือความทุกข์ ก็คือหน้าที่ที่เรียกว่าทำความเข้าใจ ท่านเรียกว่า กำหนดรู้ รู้จักว่ามันคืออะไร อยู่ตรงไหน มีขอบเขตเพียงใด เราจะแก้ปัญหา เราจะแก้ความทุกข์ เราต้องรู้ว่าทุกข์คืออะไร ปัญหาของเราคืออะไร ขอบเขตของมันอยู่ที่ไหน อะไรเป็นที่ตั้งของปัญหา ถ้าจับไม่ถูกแล้วก็เดินหน้าไปไม่ได้ จับตัวปัญหาให้ได้เสียก่อน แล้วก็เรียนรู้สิ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับปัญหานั้นทั้งหมด

เราไม่มีหน้าที่ที่จะไปสร้างปัญหา เราไม่มีหน้าที่ไปเอาปัญหามาวุ่นวายใจ มาเก็บมากังวลใจมาทำให้เกิดความทุกข์ ไม่ใช่อย่างนั้น เราไม่มีหน้าที่ทุกข์ แต่เรามีหน้าที่รู้จักทุกข์ นี่เป็นประการที่หนึ่งคือรู้จักตัวปัญหา ตามที่เป็นจริง

อริยสัจข้อที่สอง สมุทัย คือเหตุของทุกข์ เรามีหน้าที่อย่างไร หน้าที่ที่จะต้องทำต่อสมุทัย ก็คือสืบสาวค้นหามันให้พบ ให้รู้ว่กระบวนการที่มันเกิดขึ้นเป็นอย่างไร แล้วละมันให้ได้ แก้ไขกระบวนการให้สำเร็จ คือกำจัดสาเหตุของปัญหา หรือสาเหตุของความทุกข์ ไม่ใช่กำจัดปัญหา ปัญหานั้นเรากำจัดไม่ได้ เราแก้ปัญหาลดด้วยการกำจัดเหตุของมัน

อริยสัจข้อที่สาม นิโรธ คือความดับทุกข์ การแก้ปัญหาสำเร็จหรือภาวะปราศจากปัญหา เป็นความมุ่งหมาย การแก้ปัญหาสำเร็จคืออะไร จุดหมายที่ต้องการคืออะไร เป็นสิ่งที่เป็นไปได้หรือไม่ กระบวนการแก้เป็นอย่างไร เมื่อรู้ว่ามันคืออะไรและเป็นไปได้แล้ว เราก็มีหน้าที่ต่อมันคือ บรรลุถึง หรือ เข้าถึง แต่การที่จะเข้าถึงมัน คือจะเข้าถึงจุดหมายก็ดี จะกำจัดสาเหตุของปัญหาก็คดี แก้ปัญหาได้ก็ดี จะต้องไปสู่ข้อสุดท้าย คือ มรรค

อริยสัจข้อที่สี่ มรรค มรรคเป็นทางเดินก็คือข้อปฏิบัติ ซึ่งเรามีหน้าที่คือ ลงมือทำ เป็นข้อสุดท้าย ต้องลงมือทำตั้งแต่บุญนิมิตของมรรคเป็นต้นไปทีเดียว

ธรรมทั้งหมด จัดเข้าในอริยสัจ ๔ ได้ทั้งสิ้น

- สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ตามที่สัมพันธ์กับมนุษย์ หรือที่มนุษย์ต้องเกี่ยวข้องกับประเภทหนึ่งนั้น จัดเข้าในจำพวกที่เรียกว่าทุกข์ ซึ่งเป็นปัญหาและสิ่งที่ต้องเผชิญ
- สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ประเภทที่สอง จัดเข้าในจำพวกสิ่งที่เป็นโทษ ก่อทุกข์ภัย หรือเป็นสาเหตุของปัญหา
- สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ประเภทที่สาม จัดเข้าในจำพวกสิ่งที่พึงประสงค์ หรือเป็นจุดหมาย และ
- สิ่งทั้งหลายประเภทที่สี่ จัดเข้าในจำพวกสิ่งที่จะต้องทำ หรือเป็นวิธีปฏิบัติ

และเราก็มีหน้าที่ปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง อย่างที่หนึ่งทำ ความรู้จัก กำหนดให้ถูก อย่างที่สองกำจัดสาเหตุ อย่างที่สามคือ เข้าถึงจุดหมาย และอย่างี่สี่ คือลงมือทำหรือลงมือเดินทาง

หลักการนี้ก็ใช้ในการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน คือ ในเวลาที่ไม่เกี่ยวข้องกับธรรม ก็ควรจะต้องให้ถูกต้องด้วยว่า ธรรมนั้นอยู่ในประเภทไหนใน ๔ ข้อนี้ เมื่อจัดเข้าถูกต้องแล้ว เราก็จะปฏิบัติดูหน้าทีว่หน้าทีว่ที่ต่อข้อนั้นคือเราจะต้องทำอะไรอย่างไร

ธรรม ๔ ประเภทนั้น หรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มีชื่อเรียกเฉพาะตามหน้าที่ที่เราพึงปฏิบัติต่อมัน คือ

๑. สิ่งทั้งหลายที่เป็นทุกข์ เป็นปัญหา เป็นที่ตั้งของปัญหา หรือเป็นจุดเกิดปัญหาเมื่อมนุษย์ปฏิบัติต่อมันไม่ถูกต้อง เรียกว่า ปริณิถยธรรม คือ สิ่งที่จะต้องกำหนดรู้ หรือทำความรู้จัก

ตัวอย่าง เช่น ร่างกาย จิตใจ ชีวิต โลก ความผันผวน ประวนแปร วิปโยค โศกเศร้า ผิดหวัง ความรู้สึกสุขหรือทุกข์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความคิด ความจำ ความเปลี่ยนแปลง ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฯลฯ (ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ไตรลักษณ์ และธรรมอื่นทำนองนี้)

๒. สิ่งทั้งหลายที่เป็นจำพวกเหตุก่อทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา เรียกว่า ปหาตัพพธรรม คือ สิ่งที่จะต้องละเลิก แก้ไข กำจัด

ตัวอย่าง เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว ความถือตัว ความเย่อหยิ่ง ความเกียจคร้าน ความเกลียดชัง ความริษยา ความเบื้อหน้าย ความท้อแท้ ความเฉื่อยชา ความฟุ้งซ่าน ความระแวง ความประมาท ความโง่เขลา ฯลฯ (อกุศลมูล กิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ อวิชชา อุปาทาน สังโยชน์ นิรวรณ และธรรมอื่นทำนองนี้)

๓. สิ่งทั้งหลายที่พึงประสงค์ เป็นจุดหมายที่ควรทำให้สำเร็จ หรือควรได้ควรถึง เรียกว่า สัจฉิภาตัพพธรรม คือ สิ่งที่จะต้องเข้าถึงหรือประจักษ์แจ้ง

ตัวอย่าง เช่น ความสงบ ความร่มเย็น ความบริสุทธิ์ ความปลอดโปร่งโล่งเบา ความผ่องใส ความเบิกบาน ความไร้ทุกข์ ความสุขที่แท้ สุขภาพ ภาวะปลอดพ้นปัญหา ความเป็นอิสระ หรืออิสรภาพ ฯลฯ (วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ นิพพาน และธรรมอื่นทำนองนี้)

๔. สิ่งทั้งหลายที่เป็นข้อปฏิบัติ เป็นวิธีการ เป็นสิ่งที่ต้องทำ ต้องบำเพ็ญเพื่อก้าวไปให้ถึงจุดหมาย เรียกว่าภาเวตัพพธรรม คือ สิ่งที่จะต้องทำให้มีให้เป็นขึ้น ให้เจริญงอกงามเพิ่มพูนขึ้น หรือต้องลงมือทำ ลงมือปฏิบัติ

ตัวอย่าง เช่น เมตตา โमतรี หรือมิตรภาพ กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเสียสละ ความขยันหมั่นเพียร ความมีกำลังใจ จันทะ ศรัทธา สติ สมาธิ ปัญญา สัมปชัญญะ ฯลฯ (มรรค ไตรสิกขา สมณะ วิปัสสนา และธรรมอื่นทำนองนี้)

รายละเอียดของธรรม ๔ ประเภท หรือการจัดประเภทสิ่งทั้งหลายในโลกมีอย่างไร จะไม่กล่าวในที่นี้ แต่พูดง่าย ๆ ว่า หลักนี้ท่านให้ใช้ในการตรวจสอบวัดผลสำเร็จในการศึกษาหรือการปฏิบัติธรรมว่า

- สิ่งที่เราควรกำหนดรู้ เราได้กำหนดรู้หรือรู้จักแล้วหรือไม่
- สิ่งที่เราควรแก้ไขกำจัด เราได้แก้ไขกำจัดแล้วหรือยัง
- สิ่งที่เราควรประจักษ์แจ้ง เราได้ประจักษ์แจ้งแล้วแค่ไหน และ

- สิ่งที่เราควรปฏิบัติจัดทำให้เกิดให้มีขึ้นจนบริบูรณ์ เราได้ปฏิบัติจัดทำแล้วเพียงใด

ค) คุณภาพจิตที่เดินถูกระหว่างทาง

ในการปฏิบัติธรรม คือ ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง หรือฝึกฝนพัฒนาตนไปนั้น ระหว่างการปฏิบัติ พัฒนาหรือศึกษาก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ควรจะสังเกตคุณภาพจิตใจของตนไปด้วยว่าเป็นอย่างไร

ในกรณีทั่วไป ถ้าไม่มีเหตุพิเศษ เมื่อปฏิบัติถูกต้องจิตเดินถูกทางก้าวหน้าดี ก็จะมีสภาพจิตที่ดีงามสอดคล้องกัน ซึ่งเป็นทั้งคุณสมบัติของจิตนั้น และเป็นลักษณะของการปฏิบัติที่ได้ผล

ลักษณะของจิตที่เดินถูกทางนั้น ที่ควรสังเกตมี ๕ อย่าง ซึ่งเป็นปัจจัยส่งทอดต่อกันตามลำดับ คือ

๑. ปราโมทย์ ได้แก่ ความแช่มชื่น ร่าเริง เบิกบานใจ
๒. ปีติ ได้แก่ ความอิ่มใจ ความปลาบปลื้มใจ ใจฟูขึ้น
๓. ปัสสัทธิ ได้แก่ ความรู้สึกผ่อนคลายกายใจ ใจเรียบรื่น

ระงับลง เย็นสบาย

๔. สุข ได้แก่ ความสุข ความคล่องใจ โปร่งใจ ไม่มีความติดขัด ปิ๊งคัน

๕. สมาธิ ได้แก่ ความมีใจตั้งมั่น สงบ อยู่ตัว อยู่กับงานที่ทำหรือเรื่องที่เกี่ยวข้อง ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน

พอสมาธิเกิดขึ้น จิตใจก็มีสภาพเหมาะสมแก่งาน ที่ท่านเรียกว่าเป็นกัมมณีย์ พร้อมทั้งจะเอาไปใช้สร้างสรรค์พัฒนา คิดการ และเป็นที่ทำงานของปัญญาอย่างได้ผลดี และสมาธิก็อาศัยองค์ธรรม ๔ อย่างแรกนั้นแหละช่วยเกื้อหนุนและทำให้เกิดขึ้น

สภาพจิต ๕ อย่างนี้ เป็นทั้งคุณสมบัติที่ดั่งามโดยตัวของมันเอง และเป็นเครื่องหมายของความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม จึงควรพยายามทำให้เกิดขึ้น และการทำสภาพจิตเหล่านี้ให้เกิดขึ้น ก็เป็นการปฏิบัติธรรมอยู่ในตัว

เพียงแค่ว่าข้อที่ ๑ มีปราโมทย์ ทำให้ใจให้เข้มขึ้นเบิกบานไว้มากๆ เมื่อปราโมทย์นั้นเกิดจากการปฏิบัติที่ถูกต้อง จิตเดินดีแล้ว ท่านให้ความมั่นใจว่าจะได้ถึงสันติบรมธรรมที่เป็นจุดหมาย ดังคาถาธรรมบท ที่ ๓๗๖, ๓๘๑ ว่า

ตโต ปาโมชฺซพหุโล ทุกฺขสฺสทนฺตํ กริสฺสตี
... ลำดับนั้น เธอผู้มากด้วยปราโมทย์ จักทำทุกข์ให้หมดสิ้น
ปาโมชฺซพหุโล ภิกฺขุ ปสนฺโน พุทฺธสาสเน
อริคฺคฺเช ปทํ สทนฺตํ สงฺขารูปสมํ สฺขํ
ภิกษุผู้เลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า มากด้วยปราโมทย์
จะพึงบรรลुสันติบท ที่สงบระงับสังขาร เป็นสุข